Relax (de)

Count: 48 **Wall:** 4 **Level:** Phrased Intermediate
Choreographer: Esther Orsatti (CH) - Oktober 2021
Music: Relax - Frankie Goes to Hollywood

Intro: 32 Counts, der Tanz beginnt mit dem Gesang

A Teil
[1-8] out out in in / RF Point und Flick / Slide R /Sailor Step L und R

&1	Sprung mit dem RF nach vorne R und Sprung mit dem LF nach vorne L, Grätschposition
&2	Sprung mit dem RF wieder zurück in die Ausgangsposition, Sprung mit dem LF neben den RF
&3	RF Spitze nach R, RF zurückziehen und nach hinten hochziehen
4	RF grosser Schritt nach R
5&6	LF kreuzt hinter dem RF, RF Schritt nach R, LF Schritt nach L
7&8	RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L, RF Schritt nach R

[9-16] 2x Stomp LF / behind RF / Side LF / Crosse RF / Press-Step L / Body roll

&1	LF neben dem RF schnell aufstampfen, LF Stampf nach diagonal vorne L Mit Gewicht.
2	warten
&3	RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L
&4	RF kreuzt vor dem LF, warten
5-6	LF Grosser Schritt nach L, das linke Knie wenig biegen und dabei den RF entlasten, das L Bein wieder strecken und das Gewicht wieder auf den RF
7-8	Den LF neben den RF stellen, wenig in die Knie, dann das Becken-Bauch-Brust, wie eine Welle nach oben stossen.

[17-24] out out in in / RF Point und Flick / Slide R /Sailor Step L und R

&1	Sprung mit dem RF nach vorne R und Sprung mit dem LF nach vorne L, Grätschposition
&2	Sprung mit dem RF wieder zurück in die Ausgangsposition, Sprung mit dem LF neben den RF
&3	RF Spitze nach R, RF zurückziehen und nach hinten hochziehen
4	grosser Schritt nach R mit dem RF
5&6	LF kreuzt hinter dem RF, RF Schritt nach R, LF Schritt nach L
7&8	RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L, RF Schritt nach R

[25-32] 2x Stomp LF / behind RF / Side LF / Crosse RF / Press-Step L ¼ Dr R / Body roll

&1	LF neben dem RF schnell aufstampfen, LF Stampf nach diagonal vorne L Mit Gewicht.
2	warten
&3	RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L
&4	RF kreuzt vor dem LF, warten
5-6	LF Grosser Schritt nach L, das linke Knie wenig biegen und dabei den RF entlasten, Das L Bein wieder strecken, und das Gewicht mit ¼ Dr. R wieder auf den RF
7-8	Den LF neben den RF stellen, wenig in die Knie, dann das Becken-Bauch-Brust, wie eine Welle nach oben stossen.

B Teil
[1-8] 3 Step Turn R / Close LF / Chasse L / Back-Rock-Step R

1-2	¼ Dr. R und RF Schritt vorw.,1/2 Dr. R auf dem R Fussballen und LF Schritt zurück
3-4	¼ Dr. R auf dem L Fussballen und RF Schritt R, LF neben den RF stellen ohne Gewicht
5&6	LF Schritt nach L, RF schnell neben den LF stellen, LF Schritt nach L
7-8	RF Schritt zurück und dabei den LF entlasten, Gewicht wieder auf den LF

(Hier in der 4 Wand Richtung 12.00Uhr abbrechen und 2mal ganzes B tanzen)

[9-16] Walk vorw. R L / Press-Step R vorw. / Shuffle rückw. RF / Step back LF / Close RF

1-2	RF Schritt vorw., LF Schritt vorw.
3-4	RF Schritt vorw. dabei rechtes Knie wenig beugen und den LF entlasten, dann das rechte Bein wieder strecken und das Gewicht wieder auf den LF

(Hier in der 2ten Wand, Richtung 6.00 Uhr abbrechen und wieder mit A Teil starten)

5&6	RF Schritt zurück, LF schnell vor den RF stellen, RF Schritt zurück
7-8	LF Schritt zurück, RF neben den LF ohne Gewicht.

A, B, A, B, (B 1-12 Counts) A, B, B, A, (B 1-8 Counts) B, B, A, B, B, A, A, B und Schluss
Schluss: in der Siebten Wand ¼ Dr. R und RF Schritt vorw. Richtung 12.00 Uhr
Oder einfach RF Schritt nach R und Blick zum Publikum
Viel Spass beim Tanzen wünscht euch
